Atelier :

Activité Physique
Adaptée et Mémoire

AS Mouvement

Conférence des financeurs

VAL de MARNE
Le département

Au service de la prévention de la perte d'autonomie

Enseignants en APA :

- Renforcement musculaire spécifique
- Préservation de la mobilité articulaire
- Exercices d'équilibre
- Exercices cognitifs liés à la mémoire

Projet qui vise des dynamiques territoriales et partenariales

AS Mouvement peut s’appuyer sur des périmètres d’intervention touchant l’ensemble du territoire francilien.

Notre lien étroit avec les institutions telles que les **Centres Communaux d’Action Sociale**, les **mairies**, les **associations** et les **résidences seniors** favoriseront les partenariats divers avec les **acteurs locaux**. L’atelier s’inscrira dans un projet global autour de l’accompagnement des personnes éloignées de l’offre d’Activité Physique Adaptée et de la prévention des risques liés à une mauvaise alimentation.

De plus, les **enseignants** ayant une zone géographique dédiée, cela permet une disponibilité qui s'adapte aux secteurs géographiques et aux caractéristiques des partenaires locaux.

Format de l'atelier Mémoire et Activité Physique Adaptée

- 1 Atelier de 10 séances
- Séances de 1h
- 10 participants minimum pour l’atelier

ATELIERS INNOVANTS

ENJEUX DU VIEILLISEMMENT

LUTTER CONTRE L'ISOLEMENT

Pourquoi et comment travailler et entretenir sa mémoire ?

La mémoire est un processus biologique qui permet de stocker et de restituer des informations.

La mémoire s'appuie sur des réseaux de neurones du cerveau.

Pourquoi travailler sa mémoire ?

- Pour s’améliorer à tout âge
- Pour favoriser l’autonomie et l’estime de soi
- Pour éviter les maladies neurodégénératives
- Pour maintenir une bonne vie sociale
- Pour avoir un esprit vif

Les types de mémoire

La **mémoire à court terme ou immédiate** : porte sur les évènements récents et ne dure que quelques secondes. **Exemple :** se souvenir d'un numéro de téléphone avant de le composer.

La **mémoire à long terme** : permet d'apprendre et d'engranger des informations. Elle est durable et de capacité illimitée.

Il n’existe pas une, mais plusieurs mémoires !

On distingue :

- La mémoire sémantique
- La mémoire épisodique
- La mémoire procédurale
- La mémoire visuo-spatiale.

Le processus de mémorisation : en 3 étapes

L’enregistrement, qui se produit grâce à nos 5 sens. D’où l’importance d’avoir une bonne vue et de bien entendre.

Le stockage ou fixation mnésique : les informations enregistrées resteront plus ou moins longtemps en mémoire en fonction de notre intérêt pour le sujet, et l’utilisation que nous ferons de l’information. Les facteurs affectifs entrent en jeu (émotion, stress, soucis, plaisir) dans la mémorisation.

La restitution : c’est la phase qui permet la récupération des souvenirs, pour leur utilisation.

Lien entre Activité Physique et Mémoire

Pratiquer une activité physique (jardinage, marche, vélo, danse…) **régulière agit sur la mémoire**, directement et indirectement, à tout âge, quel que soit l'état de santé.

D'une part, **en améliorant l'humeur**, avec un effet antidépresseur et anxiolytique favorable à la mémorisation et au sommeil.

D'autre part, directement sur le **fonctionnement cérébral** : en augmentant vascularisation cérébrale, ce qui est bénéfique au fonctionnement du cerveau lequel sera alors plus performant car bien alimenté en oxygène et en nutriments.

Cet effet tend à la **fabrication de protéines** spéciales dans le cerveau qui favorisent les connexions entre neurones, et l'apparition de nouvelles cellules cérébrales.

Nous contacter

07 60 35 87 66
06 43 42 55 10

@asmouvement

www.asmouvement.fr

SIÈGE SOCIAL
22 RUE ERNEST DE LA TOUR, 94310, ORLY
contact@asmouvement.fr